

Mitos alimentarios y mitificación de la nutrición

por GONZALO CASINO

La actual avalancha de mensajes sobre alimentación y salud amenaza con aniquilar el buen juicio a la hora de tomar decisiones en un asunto tan cotidiano e importante. ¿Quién no se ha sentido confundido al leer, a veces en un mismo día, noticias contradictorias? Que si beber un poco de alcohol es o no es bueno para el corazón, que si comer carne aumenta el riesgo de cáncer o que en realidad el riesgo es incierto... Otras informaciones nos hablan de los beneficios de comer chocolate, brócoli, productos sin gluten y tantos otros alimentos con increíbles propiedades, o de las ventajas de seguir una determinada dieta de adelgazamiento. El cruce de caminos entre la alimentación y la salud es un terreno en el que florecen los mitos, los mensajes erróneos, la publicidad encubierta, las recomendaciones de gurús y el sensacionalismo en nombre de la ciencia. Y todas estas deficiencias informativas están probablemente relacionadas.

Ahora tenemos más información que nunca sobre nutrición. Pero, a la vez, tenemos grandes dificultades para identificar la información fiable y, sobre todo, para entender las limitaciones de la ciencia para dar respuesta a tantas preguntas que nos hacemos sobre cómo afecta a la salud lo que comemos y lo que dejamos de comer. La abundancia de mitos y creencias erróneas sobre alimentación y salud obedece, en buena medida, a esta ceremonia de la confusión. Pensar, por ejemplo, que beber alcohol con moderación es mejor para la salud que no beberlo es un mito alimentado por informaciones parciales y prejuicios, pues el conjunto de los resultados de la investigación indica precisamente lo contrario y no hay razones científicas para beber por motivos de salud. Las pruebas científicas también indican que son probablemente falsas algunas ideas extendidas como, por ejemplo, que los edulcorantes artificiales son perjudiciales para la salud, que los suplementos antioxidantes previenen las enfermedades y que las bebidas energéticas contrarrestan los efectos del alcohol.

Hay, además, otras muchas creencias que podemos considerar míticas porque no están respaldadas por las evidencias científicas, aunque tampoco existen pruebas contundentes en contra. Simplemente, la ciencia no puede pronunciarse de momento, bien porque la cues-



Pixabay

«El cruce de caminos entre la alimentación y la salud es un terreno en el que florecen los mitos»

tión apenas ha sido investigada o bien porque los resultados son contradictorios o merecen una confianza muy baja. Muchas de las preguntas que nos hacemos sobre la dieta son difícilmente abordables por la ciencia, al menos como para ofrecer una respuesta con suficiente certeza. Por supuesto que a todos nos gustaría saber si ser vegetarianos o comer alimentos orgánicos nos ayudaría a prevenir algunas enfermedades y tener mejor salud a lo largo de la vida. Pero esto es muy difícil de averiguar, por no decir casi imposible. Pensar otra cosa es mitificar la nutrición, quizá el más importante de todos los mitos sobre la alimentación y la salud.

Para saber a ciencia cierta que una dieta vegetariana es más saludable que una convencional, habría que hacer un experimento con miles de niños recién nacidos, divididos al azar en dos grupos que se alimentarían de por vida bien con una dieta vegetariana o bien con una convencional. Como este experimento es inviable, solo nos queda el recurso de hacer estudios observacionales y encuestas de consumo. Pero, ¿cómo podemos estar seguros de que quienes siguen una dieta vegetariana no tienen además otras características que influyen en su salud y de que las encuestas reflejan lo que realmente han comido los encuestados? Los estudios observacionales y las encuestas suelen ofrecer respuestas con bajo grado de certeza. Conocer las posibilidades y las limitaciones de la investigación en nutrición, así como valorar los mensajes que recibimos con sentido crítico y un escepticismo saludable, es quizá lo mejor que podemos hacer para no complicarnos la vida con pseudoproblemas alimentarios y comer con sensatez. 

Gonzalo Casino. Doctor en Medicina, profesor de Periodismo Científico en la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona y director del proyecto Nutrimedia.